

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Тюлячинского муниципального района

МБОУ-Большемешинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

____Р.Э.Муллахметова

Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

____С.Н.Хамидуллина

Приказ № 311
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
"Час здоровья"

Направление: художественно-эстетическое

Класс 2,4

2023/2024 учебный год

Принято на педагогическом совете школы

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Руководитель : Гарифуллина Г.Г.

с. Большая Меша 2023 г

Пояснительная записка

Содержание программы внеурочной деятельности «Час здоровья» внеурочной деятельности направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления развития личности и формирование у младших школьников основ здорового образа жизни и способствует:

- усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширению межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, здорового образа жизни.

Актуальность программы: В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Только здоровый ребёнок может успешно учиться в школе, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Так же здоровья учащихся постоянно подвергается нарушениям (сидячему образу жизни, вредным привычкам, сбиту режиму дня; неправильной осанке и т.д.). Это подчёркивает необходимость формирования у младших школьников мотивации на ведение ЗОЖ, через организацию культурной здоровьесберегающей практики и детальным формам взаимодействия.

Цель программы:

обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, обеспечивающий сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья младших школьников.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
2. Сформировать представление о правильном и здоровом питании, его рекламе, структуре, полезных продуктах;
3. Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Час здоровья»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Личностные:

- Определение и высказывание под руководством учителя самых простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Умение делать выбор как поступить в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривание последовательности действий;
- высказывание своего предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией; работа по предложенному учителем плану;
- Умение давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Познавательные УУД:

- умение делать предварительный отбор источников информации: энциклопедии, справочники, интернет-ресурсы.
- добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках и занятиях;
- перерабатывание полученной информации: умение делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- умение слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Информационные: знать правила и закономерности здорового образа жизни.
- Поведенческие: закрепить социально одобряемые модели поведения.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. сознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своём здоровье.

Обучающийся получит возможность учиться:

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

При проведении занятий курса используются следующие формы и **методы работы:**

- Спортивные игры.
- Игровые упражнения.
- Самоописание.
- Групповая дискуссия.
- Использование конструктивной обратной связи.

Формы работы

- Рассказ.
- Познавательная беседа.
- Практика.
- Тренинг.
- Тестирование.
- Анкетирование.
- Спортивные эстафеты.

Встречи с людьми, посвятивших себя спорту.

2. Тематическое планирование

Раздел 1. Здоровым быть (5ч)

Тема 1.1 Дорога к доброму здоровью (1ч)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Докажи словечко»

Тема 1.2 Азбука здоровья (1ч)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 1.3 Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим (1ч)

Встреча с докторами здоровья. Игра – рассуждение «Здоровый человек – это ...». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций.

Тема 1.4 Мой внешний вид – залог здоровья (1ч)

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковой «Смотрите, а каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 1.5 Друзья Мойдодыра – вода и мыло (1ч)

Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища)

Раздел 2. Здоровье в твоих руках (4ч)

Тема 2.1 Дидактическая игра «Магазин полезных продуктов» (1ч)

Проведение дидактической игры.

Тема 2.2 Мероприятие «За здоровый образ жизни» (1ч)

Соревновательный праздник.

Тема 2.3 Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2ч)

Проведение утренней зарядки. Разговоры о здоровье. Составление режима дня. Оформление уголка здоровья.

Раздел 3. Спорт – это моё здоровье (6ч)

Тема 3.1 Мы выбираем спорт! (2ч)

Беседа о роли спорта в жизни людей. Знакомство с олимпийскими чемпионами. Создание кубка спорта.

Тема 3.2 Путешествие в страну зимних видов спорта (2ч)

Виртуальная экскурсия в страну зимних видов спорта. Беседа об увиденном. Проведение игры.

Тема 3.3 Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься (1ч)

Сказка о спортивных жителях планеты. Игра «Хорошо-плохо». Конкурс рисунков «Моя спортивная семья»

Тема 3.4 Мы выбираем спорт вместо вредных привычек (1ч)

Поучительная история о вредных привычках. Роль вредных привычек и спорта в жизни людей. Видеоролик «Пагубная жизнь вредных привычек»

Раздел 4. Я турист (6ч)

Тема 4.1 Правила безопасного поведения в походе (1ч)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола ...». Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Практическая работа в парах.

Тема 4.2 Первая помощь при травмах (1ч)

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 4.3 Первая помощь при укусах насекомых (1ч)

Виды насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Оздоровительная минутка.

Тема 4.4 Веселые старты с применением туристического оборудования (2ч)

Спортивные соревнования с применением туристического оборудования.

Тема 4.5 Спортивно-туристическая игра «Школа юного туриста» (1ч)

Спортивно-туристическая игра для учащихся.

Раздел 5. Правила личной гигиены (4ч)

Тема 5.1 Королева Зубная щётка (1ч)

Видеоролик «Королева Зубная щётка». Последствия несоблюдения правил личной гигиены. Оздоровительная минутка. Конкурс рисунков «Лучшая зубная королева»

Тема 5.2 Урок здоровья (2ч)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Тест «Здоровый человек – это ...»

Тема 5.3 Правила личной гигиены (1ч)

Составление уголка гигиены. Виртуальная экскурсия в страну непослушных друзей. Оздоровительная минутка. Обобщение темы.

Раздел 6. Дневник здоровья (5ч)

Тема 6.1 Наш друг – иммунитет (2ч)

Беседа по теме. Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров». Работа над пословицами об иммунитете.

Тема 6.2 Здоровый образ жизни (1ч)

Игры «Можно-нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации.

Тема 6.3 Дневник здоровья (2ч)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий воздух.

Раздел 7. Тропа здоровья (4ч)

Тема 7.1 Мода и школьные будни (1ч)

Экскурсия в школьную моду других стран. Игра «Можно-нельзя». Советы школьного модника.

Тема 7.2 Режим дня школьника (1ч)

Путешествие по станциям здоровья. Составление режима дня, с учетом изученного. Встреча с друзьями-режимами дня. Эксперимент.

Тема 7.3 В здоровом теле – здоровый дух (2ч)

Итоговый спортивный праздник.

3. Поурочное планирование

№	Раздел, тема	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Раздел 1. Здоровым быть	5	4	1
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	1	0
1.2	Азбука здоровья	1	1	0
1.3	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим	1	0	1
1.4	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	0
1.5	Друзья Мойдодыра – вода и мыло	1	1	0
2.	Раздел 2. Здоровье в наших руках	4	1	3
2.1	Магазин полезных продуктов	1	0	1
2.2	За здоровый образ жизни	1	0	1
2.3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
3.	Раздел 3. Спорт – это моё здоровье	6	3	3

3.1	Мы выбираем спорт!	2	1	1
3.2	Путешествие в страну зимних видов спорта	1	1	1
3.3	Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься	1	1	0
3.4	Мы выбираем спорт вместо вредных привычек	1	0	1
4.	Раздел 4. Я турист	6	3	3
4.1	Правила безопасного поведения в походе	1	1	0
4.2	Первая помощь при травмах	1	1	0
4.3	Первая помощь при укусах насекомых	1	1	0
4.4	Веселые старты с применением туристического оборудования	2	0	2
4.5	Школа юного туриста	1	0	1
5.	Раздел 5. Правила личной гигиены	4	4	0
5.1	Королева Зубная щётка	1	1	0
5.2	Урок здоровья	2	2	0
5.3	Правила личной гигиены	1	1	0
6	Раздел 6. Дневник здоровья	5	3	2
6.1	Наш друг – иммунитет	2	1	1
6.2	Здоровый образ жизни	1	1	0
6.3	Дневник здоровья	2	1	1

7	Раздел 7. Тропа здоровья	4	1	3
7.1	Мода и школьные будни	1	1	0
7.2	Режим дня школьника	1	0	1
7.3	В здоровом теле - здоровый дух	2	0	2
	Итого:	34	19	15

Перечень литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.;
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя;
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С.Артюховой. – М.: ВАКО, 2019 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление);
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2019 – 124 с.;
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2018 г. – / Мастерская учителя;
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2019 - 176с. - / Мозаика детского отдыха;
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2020 – 112с.;

9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2020 – 268 с.;
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.
11. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Третьего поколения, Москва, «Просвещение», 2022
12. Куприянов Б.В. Организация досуговых мероприятий: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Б.В. Куприянов, О.В. Миновская, А.Е. Подобин и др.]; под ред. Б.В. Куприянова.- 2-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2015.-288 с.
13. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – 3-е изд., М.: Просвещение, 2019. -223 с. – (стандарт второго поколения)
14. Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ Под общ. ред. А.П. Мишиной.-М.: Планета, 2020.-272 с.
15. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разносторонних группах/ Л.В. Байбородова.-М.: Просвещение, 2021.- 177 с.- (Работает по новым стандартам)